

# United We Serve

## SERVE.GOV

### PROMUEVA LA SALUD AL REGRESO A LA ESCUELA

#### DATOS SOBRE LA SALUD DE LOS NIÑOS

Este verano, el Presidente Obama y el Congreso trabajarán en conjunto para implementar reformas en la salud que reduzcan los costos del cuidado de la salud para las familias, las empresas y el gobierno; que a la vez garanticen la elección de doctores, hospitales y planes de seguro; y aseguren a todos los americanos un cuidado de la salud de alta calidad que sea accesible. Esperamos que usted promueva estilos de vida saludables en su comunidad – la clave para evitar costosas enfermedades y mejorar la salud de la nación.

La incidencia de la obesidad entre los niños en las edades de 6 a 11 años se ha más que duplicado en los últimos 26 años, aumentando del 6.5% en 1980 al 17.0% en el 2006. La tasa entre los adolescentes de 12 a 19 años se ha más que triplicado, aumentando del 5% al 17.6%.<sup>1</sup>

Los adolescentes con sobrepeso tienen un 70 por ciento de probabilidades de ser adultos con exceso de peso u obesos. La obesidad en los adultos aumenta el riesgo de la diabetes, de presión alta, de colesterol elevado, del asma, la artritis, y un estado de salud general deplorable.<sup>2</sup>

Según una encuesta del Centro para Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) del 2006, el 23% de los niños de raza negra y el 20% de los niños hispanos no habían recibido la serie de cinco vacunas recomendadas al alcanzar los 35 meses de edad.<sup>3</sup>

Treinta y dos por ciento de los niños de familias de bajos ingresos en las edades de 2 a 17, no habían visitado al dentista en el último año, según el mismo estudio del 2006.

*Este verano, comprométase junto con un equipo de sus amigos, familiares y vecinos para ayudar a mejorar la salud de los niños y únase a “United We Stand”. Este paquete de información le dará las bases para planificar su actividad, reclutar un equipo, organizar su grupo y tener un impacto este verano.*

#### CÓMO COMENZAR

Cada proyecto de United We Serve será único, dependiendo de la localidad, objetivos e intereses de los voluntarios. Un equipo sólido:

- Establece una estructura que comparte los esfuerzos de planificar una actividad de servicio.
- Traza objetivos específicos basados en resultados.
- Acepta responsabilidad por el cumplimiento de estos objetivos.

<sup>1</sup> Obesity Prevalence, CDC, 2009, <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/childhood/prevalence.htm>

<sup>2</sup> The Surgeon General's Call To Action To Prevent and Decrease Overweight and Obesity. [http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/calltoaction/fact\\_adolescents.htm](http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/calltoaction/fact_adolescents.htm)

<sup>3</sup> Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics (2006) <http://childstats.gov/americaschildren/care.asp>.

***El reto:*** Numerosas organizaciones locales no tienen la capacidad necesaria para manejar un gran número de voluntarios, por ello requieren que usted se organice en coordinación con ellos. Este paquete de información está diseñado para ayudarle a organizar un grupo y ser un agente de cambio positivo junto a una organización basada en la comunidad. Si no existe tal organización, ser un grupo independiente bien organizado que llena una necesidad clara en la comunidad.

A continuación, presentamos una guía, paso por paso, para comenzar y realizar sus actividades de servicio. United We Serve es sólo el comienzo del llamado del Presidente a Servir – nos hacen falta sus comentarios para saber qué es lo que funciona y cómo podemos mejorarlo. Por favor, déjenos saber cómo está funcionando su proyecto y lo que ha aprendido. Visite: [Serve.gov](http://Serve.gov).

## **PRIMER PASO: IDENTIFIQUE LOS SOCIOS LOCALES**

Infórmese sobre las organizaciones que ya están haciendo un buen trabajo mejorando la salud de los niños en su área, con actividades como la organización de campañas de inmunización, o promoviendo la salud mediante el ejercicio o la educación sobre la nutrición. Muchos de los grupos de servicio existentes ya han establecido las necesidades de las comunidades y acumulado las experiencias que brindan soluciones.

- Busque organizaciones nacionales como los Clubes de Niños y Niñas o los capítulos del United Way para ver cómo pueden contribuir los voluntarios.
- **“Obtenga una guía para encontrar socios locales”.**
- Con frecuencia, los centros de salud comunitarios (busque centros de salud locales), hospitales y otras clínicas usan voluntarios para ayudarles en los eventos comunitarios, las ferias de la salud y actividades continuas que promueven la salud infantil.
- Vincúlese al programa nacional de servicio. Muchos de los programas como AmeriCorps, Senior Corps y otros programas nacionales de servicios, actualmente brindan asistencia a las organizaciones sin fines de lucro de su comunidad para reclutar, entrenar y dar reconocimiento a los voluntarios. Algunos de los programas actuales de AmeriCorps incluyen el National AIDS Fund, el Community HealthCorps, la Cruz Roja Americana y el National Health Corps. Si tiene algún tipo de problema para encontrar una organización local que se enfoque en la salud de los niños, hay muchos distritos escolares que organizan actividades comunitarias relacionadas con estilos de vida saludable y el bienestar.

## **SEGUNDO PASO: FORME UN EQUIPO**

Los equipos pueden ayudar a apoyar y motivar a los miembros y a hacer que cada cual sea responsable. Los equipos forman comunidades. Pida a sus familiares, amigos, colegas, vecinos y miembros de grupos religiosos que presten servicio con usted.

- Organice en su casa una reunión o una comunidad para trazar objetivos, reclutar voluntarios y planificar los pasos siguientes.
- **“Obtenga una guía para organizar una reunión en su casa”.**
- Ponga sus actividades de servicio en [Serve.org](http://Serve.org).

### **TERCER PASO: ESTABLEZCA UN OBJETIVO**

Establezca un objetivo de servicio para el período del 22 de junio al 11 de septiembre y acepte la responsabilidad de cumplirlo. Comprométase como individuo y como equipo a un programa de voluntarios que dediquen cierto número de horas para promover la salud de los niños (como un número de horas para anunciar un programa de inmunizaciones, haciendo ejercicio con los niños o promoviendo la educación sobre alimentos saludables). Sea ambicioso con sus metas para esforzarse, Luego, manténgase pendiente de su desarrollo y asigne a alguien la responsabilidad de actualizar al grupo sobre el progreso hacia su meta. Le va a sorprender lo mucho que puede lograr cuando existen el compromiso, el enfoque y el seguimiento.

- **Obtenga una guía para establecer objetivos”**

### **CUARTO PASO: AL SERVICIO DE SU COMUNIDAD**

La clave para un servicio eficaz es la planificación. Organice sus materiales, haga llamadas de confirmación y, si tiene el tiempo, antes de ofrecerse de voluntario lea los materiales complementarios.

- **“Obtenga una hoja de sugerencias para su actividad de servicio”**

### **QUINTO PASO: REPORTE Y CELEBRE CADA ÉXITO**

Los miembros de su equipo, la comunidad y el Presidente quieren enterarse de sus éxitos igual que de lo que ha aprendido en el proceso a través de sus errores. Comparta sus logros, reportando resultados y anécdotas. Destacaremos las mejores narraciones a través del verano y ofreceremos recompensas especiales para aquellos que han realizado labores admirables y nos las hagan saber. Infórmenos sobre sus éxitos y las lecciones que ha aprendido, o solo cuéntenos la historia de su servicio en: [Serve.gov](http://Serve.gov).

## **SEGUIMIENTO**

### **EXPANDA EL SERVICIO**

- Una vez que concluya cada evento, agradezca a los voluntarios y participantes, inscribalos para la próxima actividad.
- Comparta las mejores prácticas en [Serve.gov](http://Serve.gov).

## CÓMO ENCONTRAR SOCIOS LOCALES PARA LA SALUD INFANTIL

Contacte las organizaciones que ya están haciendo una labor destacada promoviendo la salud infantil. Muchos de los grupos de servicio existentes han identificado las necesidades de la comunidad y acumulado la experiencia que provee soluciones. Unas cuantas llamadas telefónicas pueden resultar en la información que necesita para comenzar.

- Busque organizaciones locales que promueven la salud infantil.
- Identifique las clínicas que dan servicio a los niños dentro de su comunidad y averigüe cómo puede ayudarles.
  - Busque las clínicas locales que necesitan su ayuda y pregunte cómo ayudar.
  - Busque grupos locales que proveen actividades atléticas, como YMCA, Club de Niños o Niñas y pregunte cómo ayudar (ejemplo de guión telefónico a continuación).

### EJEMPLO DE GUIÓN TELEFÓNICO:

Buenas, me llamo \_\_\_\_\_, y me gustaría ayudar con el magnífico trabajo que su organización está realizando en la comunidad. Junto con unos amigos, quisiera ofrecerme de voluntario para apoyar las actividades de la salud de los niños. ¿Existe algún área en que puede ayudarme un grupo de voluntarios comprometidos a trabajar unas horas cada semana?

- ¿Tiene un proceso de investigación de voluntarios?
- ¿Qué tipo de voluntarios les hace falta?
- ¿Hay algún tipo de actividad de regreso a la escuela o proyectos de verano que necesitan apoyo adicional?
- Si quisiéramos usar su local como punto de reuniones para un lanzamiento, ¿con quién me comunico?
- ¿Estoy hablando con la persona apropiada?

Recuerde de mantener un registro de las personas a quienes ha contactado para hacer el seguimiento necesario. Puede usar el cuadro siguiente o crear uno que sea más adecuado para su proyecto.

Nombre del grupo	Nombre del contacto	Número del contacto	Actividades de voluntarios	# de voluntarios necesario

## CÓMO ESTABLECER LOS OBJETIVOS DE SALUD DE LOS NIÑOS

La incidencia de obesidad entre los niños en las edades de 6 a 11 años se ha más que duplicado en los últimos 26 años, aumentando del 6.5% en 1980 al 17.0 en el 2006. La tasa entre los adolescentes de 12 a 19 años se ha más que triplicado, aumentando del 5% al 17.6%.<sup>4</sup>

Los adolescentes con sobrepeso tienen un 70 por ciento de probabilidades de ser adultos con exceso de peso u obesos. La obesidad en los adultos aumenta el riesgo de la diabetes, de presión alta, de colesterol elevado, del asma, la artritis, y un estado de salud general deplorable.<sup>5</sup>

Según una encuesta del Centro para Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) del 2006, el 23% de los niños de raza negra y el 20% de los niños hispanos no habían recibido la serie de cinco vacunas recomendadas al alcanzar los 35 meses de edad.<sup>6</sup>

Treinta y dos por ciento de los niños de familias de bajos ingresos en las edades de 2 a 17, no habían visitado al dentista en el último año, según el mismo estudio del 2006.

### *¿Usted qué hará para ayudar a los niños a mantenerse saludables?*

#### ESTABLEZCA OBJETIVOS CONCRETOS

El establecer objetivos y ser responsable de su cumplimiento también aumenta la responsabilidad del grupo. Los objetivos claros al comienzo de un proyecto también le permitirán determinar cómo va a trabajar su proyecto y cuál será el papel de cada miembro del grupo. Una vez que se han establecido los objetivos, usted podrán seguir su progreso, comparar resultados con los otros miembros del grupo y ver qué es lo que mejor funciona para que todos puedan alcanzar (o exceder) sus objetivos.

Así que establezca una meta del 22 de junio al 11 de septiembre y manténgase responsable.

Estos son algunos objetivos impactantes que puede establecer para usted o con su equipo este verano: determine el objetivo, manténgase al día, y comparta el progreso con el grupo:

- Como individuo, haré ejercicio con los niños \_\_\_\_\_ veces por semana este verano.
- Como equipo, haremos ejercicio con los niños \_\_\_\_\_ veces por semana este verano.
- Como individuo, educaré \_\_\_\_\_ niños sobre la salud infantil (campañas de inmunización, comidas saludables, etc.).
- Como equipo, educaremos \_\_\_\_\_ niños sobre la salud infantil (campañas de inmunización, comidas saludables, etc.).

<sup>4</sup> Obesity Prevalence, CDC, 2009, <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/childhood/prevalence.htm>

<sup>5</sup> The Surgeon General's Call To Action To Prevent and Decrease Overweight and Obesity.  
[http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/calltoaction/fact\\_adolescents.htm](http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/calltoaction/fact_adolescents.htm)

<sup>6</sup> Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics (2006)  
<http://childstats.gov/americaschildren/care.asp>.

Parte de establecer buenos objetivos con resultados es pensar en la manera de lograrlo. Como grupo o como individuo, piense en objetivos basados en progreso, a la vez que planea la manera en que logrará cada objetivo:

- Como individuo, pediré a \_\_\_\_\_ amigos, familiares, colegas que se unan a mí para el servicio este verano.

### MIDA EL PROGRESO DEL GRUPO HACIA LA META

- Establezca una fecha límite semanal o quincenal para reportar el progreso. Por ejemplo, “nuestro equipo reportará su progreso cada viernes. La persona responsable de reportar los resultados de su equipo es\_\_\_\_\_.”
- Designe un miembro del grupo para que mida y comparta los resultados. Por ejemplo, “Nuestro equipo compartirá el progreso con todos los miembros por correo electrónico/teléfono todas las semanas. La persona responsable de compartir el progreso es \_\_\_\_\_.”
- Mantenga un registro de su progreso. Este tipo de formularios le pueden ser útiles

Semana	# niños informados	# horas haciendo ejercicio con niños	# horas en actividades voluntarias	# voluntarios activos
Junio 22				
Junio 29				
Julio 6				
Julio 13				
Julio 20				
Julio 27				
Agosto 3				
Agosto 10				
Agosto 17				
Agosto 24				
Agosto 31				
Septiembre 7				
<b>Total</b>				

## CONSEJOS: PROMOVRIENDO LA SALUD INFANTIL

### TRABAJANDO DE VOLUNTARIO EN UNA CLÍNICA DE SALUD O SIN FINES DE LUCRO

- Antes de ir a una clínica de salud o una organización sin fines de lucro que promueve la salud infantil, estudie la organización y la comunidad que sirve para que pueda enterarse de los desafíos que los niños enfrentan.
- La manera más fácil de hacer esto es hablando con los administradores y/o otros voluntarios que trabajan en la agencia.
- Si usted es voluntario dentro de una iniciativa en particular, o para un evento (campaña de inmunización, educación sobre nutrición, asistencia de inscripción de CHIP), infórmese sobre los recursos disponibles y el adiestramiento necesario.
- Incluya a los padres y responsables en todas las decisiones y actividades. Anímelos a que apoyen la participación de sus hijos en las actividades físicas, los servicios de salud y la alimentación saludable.

### PROMOVRIENDO EL EJERCICIO

- Los programas comunitarios y de voluntarios que promueven la actividad física regular entre los niños, se encuentran entre las estrategias más eficaces para la reducción de la carga que la salud pública enfrenta en cuanto a las enfermedades crónicas vinculadas con los estilos de vida sedentarios. Los programas que proveen a los estudiantes el conocimiento, las actitudes, las aptitudes y la confianza para participar en actividades físicas pueden ser un gran avance hacia establecer estilos de vida activos entre la gente joven, que continuarán durante sus vidas de adultos.
- Contacte su Club de Niños y de Niñas local o YMCA, para trabajar de voluntario en las actividades de verano.

### VOLUNTARIOS PARA LAS ACTIVIDADES DE SALUD DE REGRESO A LA ESCUELA

- Con frecuencia, las clínicas locales de salud y los gobiernos municipales patrocinan ferias de salud para los niños durante el verano, ofreciendo exámenes dentales, vacunas y acceso a pediatras gratis. Póngase en contacto con su clínica local para ver cómo puede ayudar. Ofrezca ayuda distribuyendo volantes, trabajando en una caseta de información, o recaudando dinero para la causa.
- Las vacunas son críticas para mantener a los niños saludables y asistiendo a la escuela. Según una encuesta del CDC del 2006, el 23% de los niños de raza negra y el 20% de los niños hispanos no habían recibido la serie de cinco vacunas recomendadas para los 35 meses.<sup>7</sup> Contacte la delegación local de su Academia Americana de Pediatría y vea cómo puede ayudar.



## **CELEBRE SUS LOGROS Y REPÓRTELOS**

Su trabajo este verano debe celebrarse. Una vez terminado el proyecto, asegúrese de mantener un registro de lo que funcionó y no funcionó. Lo que aprenda este verano le servirá para cuando organice su próximo proyecto de servicio.

Recuerde de ir a [Serve.gov](http://Serve.gov) y contarnos la historia de servicio más significativa que tiene de este verano. Cuéntenos que funcionó y qué se puede mejorar.

**La traducción de esta información es posible, gracias a AARP. Para leer más acerca de esta iniciativa, visite nuestra página en el Internet: [www.aarp.org/espanol](http://www.aarp.org/espanol)**